

手机预约、护士上门,破解“居家护理难”

阅读提示

随着老龄化趋势明显,慢性病高发,术后康复需求增长,一些医院探索把护理服务送上门。与此同时,“网约护士”的推广仍面临一些现实难题,如收费标准尚未统一,部分护士工作负担过重等。

本报记者 柳姗姗 彭冰

患者线上申请、专科后台审核、平台智能派单……近日,吉林大学第一医院(以下简称吉大一院)“互联网+护理”服务试运营,胃结直肠外科护理平台副护士长孙佳男成为首批上门服务的专科护士之一。

73岁的苏阿姨膝关节骨折,术后行动不便,家住4楼且无电梯,此前到医院换药,需要用担架抬上抬下。孙佳男和同事提前了解其伤口情况,按约定时间上门,完成专科评估和拆线操作后,又指导家属功能锻炼、饮食注意事项等,全程约30分钟。

据国家卫生健康委数据,截至2025年底,我国60岁及以上老年人口达3.23亿,其中失能失智老年人人口超4500万。一人失能、全家失衡,是无数家庭面临的难题。与此同时,慢性病高发,术后康复需求日益增长。现实面前,一些医院开始探索把护理服务送上门。

手机下单,认证护士按约上门

9月28日,吴女士到吉大一院为父亲买造口袋时,了解到医院有“互联网+护理”服务项目,心里的一块石头落了地。

吴女士告诉记者,她的父亲两个月前做了一次手术,术后需要每周进行3次造口护理。每次护理,她都要向公司请假接送,排队陪诊,“老人难受,我也累得够呛。接下来几个月,我们在家用手机下单,护士带着设备上门,省了很多时间和精力。”吴女士说。

患者季先生因直肠癌肝转移正在化疗,身上带着PICC导管,需每周维护一次。“用药后腿脚发麻,去医院的路程要两个小时,到了还得排队。”现在他提前在线上约好时间,护士上门冲管、换敷料,20分钟就能完成维护。

2019年,国家卫健委在北京、天津、上海等6个省市试点“互联网+护理”,2021年扩大

患者住院日缩短,部分护理需求由院内转向院外

至全国。近年来,多地平台化探索正在形成规模效应。

广西南宁上线“南宁云医院”平台,截至2025年10月,南宁市82家医疗机构,6492名护士入驻;截至2025年12月,该平台为超2万名患者提供上门护理服务。在河南,自2023年11月“豫健护理到家”平台上线以来,全省已有560家医疗机构接入,5.8万名注册护士累计提供居家护理服务12.5万人次。

患者放心,护士无忧

“互联网+护理”服务,患者最关心两件事:能做什么?贵不贵?

据了解,吉大一院首批上线27项服务,涵盖术后伤口护理、管路维护、母婴护理、慢病管理四类,重点面向术后康复人群、行动不便的老人及慢病患者。

记者在该院互联网医院看到,各服务项目明码标价:PICC维护400元/次,急性伤口/普通造口护理300元/次,新生儿护理300元/次,血糖监测、静脉采血、引流护理等150元/次。上门服务费单独收取,操作项目费用与院内一致。

上门,意味着要面临比院内更复杂的环境和更高的安全要求。据介绍,该院已建立14项管理制度,覆盖护理质量与安全管理、上门护理服务流程、医疗风险防范、个人隐私保护与信息安全等关键环节。

上门护士需持有效护士执业证书,具备5年及以上临床护理工作经历、护理师及以上职称,专科服务还需取得省级及以上专科护士证书。所有上岗护士经培训考核合格后纳入人才库,实行“一人一档”动态管理,每年复审一次。

服务过程中,实名派单、实时定位、服务轨迹记录、紧急联系人、一键报警等措施均需配置到位。医院还为护士统一购买了职业责任保险和人身意外伤害保险。服务结束后,护理记录拍照上传平台,患者在线评价,全程留痕可追溯。

在保障护士“能去、敢去、愿去”方面,全国多地医院结合自身实际,形成了各具特色的经验。例如,为从源头减少风险,航空总医院要求患者首次申请须先到院评估,护理门诊资深护士全面了解患者情况,研判是否适合居家上门诊疗,评估合格后出具证明,后续

下单需上传凭证。

为解决“谁愿去”问题,北京世纪坛医院创新推出护理晋升积分制度,将上门服务纳入职称晋升考核体系,且护士利用休息时间上门,收入直接结算至个人账户。

推广上门服务仍有难题待解

随着快速康复理念推广与微创技术发展,患者住院日持续缩短,大量护理需求由院内转向院外。据统计,2023年至2025年,吉大一院PICC带管出院患者从2811人增至4077人,造口患者出院人数从1861人增至2043人。

“考虑到三甲医院的资源和精力有限,医院的思路是建立标准、培训人才、沉淀经验,再通过医联体把这套体系逐步向下输送。”吉大一院党委书记吕国悦说,普通入户护理项目由基层医疗机构落实,疑难复杂病例由三甲医院通过线上会诊、远程指导提供技术支撑。



同为古镇,有的人气爆棚,有的冷冷清清;同一城市的5A级景区,客流量差距甚大

文旅竞争从“拼资源”迈向“拼内容”

阅读提示

同城景区“冷热不均”,折射出游客对景区内容供给、体验品质和文化内涵的重新审视。独特内容、沉浸体验、深度文化等要素,正成为游客“用脚投票”的理由。

本报记者 黄仕强

青石板路上游客摩肩接踵,特色长桌宴热气腾腾,表演舞台下掌声连连……今年国庆假期,重庆大渡口义渡古镇日均接待游客超万人,保持着较高的人气和热度。

沿江上行数十公里,有着1700多年历史的江津白沙古镇,却是另一幅景象。国庆期间,记者实地走访时看到,整个古镇街巷商铺客流稀疏,缺少节日的热闹氛围。

同样坐拥江景资源、底蕴深厚的两座古镇,“文旅温差”为何如此之大?

同城古镇冷热不均

江津白沙古镇素有“川东文化重镇”之称。数公里老街沿江蜿蜒,清代与民国古建筑群错落分布,还有国内最高的吊脚楼群。古街尽头,一座民国影视拍摄基地曾是众多知名影视剧的取景地。然而,这里坐拥优质文旅资源,却难以在旅游黄金周形成较高热度。

曾几何时,义渡古镇也有着同样的境遇。“以前古镇里冷冷清清,商铺很少,每逢节假日,周边人宁愿到远地方游玩。现在不一样了,这里有市集、特色长桌宴、音乐会、跳蚤市场,热闹多了。”今年国庆,家住大渡口的向先生带家人到古镇游玩了3次。

义渡是指由官方或民间捐资兴建,供行人免费或低价渡江过河的渡口。依托毛桑溪老渡口而生的义渡古镇,有着200多年的义渡文化。记者了解到,义渡古镇自开发以来,一直不温不火,2020年后一度停业。“建筑外壳虽在,业态却形同虚设。”业内人士介绍,直至今今,古镇逐步恢复生机。

古镇运营公司负责人欧波介绍,“今年5月以来,景区做了3件事:景观提质、活动聚气、内容赋能”。今年中秋、国庆假期,古镇打

艺术表演丰富“古建游”场景

本报记者 李彦斌

情境体验剧、大型光影秀、舞剧……在山西,古建筑背后的文脉故事正以多种艺术形式呈现,“古建游”热度也随之持续攀升。

近日,大型实景演出《何以悬空寺》迎来2026年度收官接待。自5月20日首演以来,该演出累计完成278场,实现总票房6631万元,项目营收4065万元,接待观演游客25万人次。

玩性、体验感和丰富度。

陕西安西的文旅市场,东西线景区同样呈现出“温差”。国庆假期,东线核心景区持续火爆,兵马俑景区门票连续提前售罄,7天假期累计接待游客近40万人次。华清宫、华山两大5A级景区热度紧随其后,三大景区总接待量位居高位。而西线文旅板块,缺乏沉浸式场景和特色消费业态,吸引力不足。

张宗军分析,景区“冷热不均”体现了国内文旅消费从“观光”到“体验”的转型,游客关注点从“看风景”转变为“入场景”,更多游客转向具有在地文化主题、沉浸式体验的目的地。

景区运营也需“内容为王”

中国旅游研究院长江旅游研究基地首席专家罗兹柏认为,传统单一观光型景区的吸引力正在下降。

“以往人们旅游往往直奔知名景区,如今游客脚步走得更远,选择更多元,仅靠自然禀

赋‘吃老本’的景区,正面临被分流的现实。”罗兹柏说。

身处文旅市场运营一线,欧波对游客需求的变化感触颇深。他认为,没特色、没体验、没内容的景区难以吸引新一代游客。当下,差异化地域特色、沉浸式互动体验、个性化内容玩法,已成为景区立足市场的新竞争力。

“如今游客选景区,首先看是否有能参与的内容。单纯的景观观赏、静态拍照,带不来流量,更无法转变为留量。”欧波介绍。

“内容为王”是义渡古镇摸索出的常态化运营思路。古镇渡口剧场每天都会推出不同形式的演出,川剧、京剧、摇滚、民谣……兼顾传统文化与新潮流。同时,创新设计“银票”互动玩法,让游客在游玩中收获参与感,提升复游意愿。

在张宗军看来,文旅市场已从粗放扩张,迈向精细深耕,文旅赛道的下半场,不再是比拼资源,而是内容、体验、运营、服务的综合较量。

“谁能深耕特色、打动人心、留住游客,谁就能在市场洗牌中站稳脚跟。”罗兹柏建议,景区应告别同质化商铺布局,将门票、交通、住宿、餐饮优惠深度绑定,激活二次消费;地方也应聚焦年轻客群需求,在历史人文景区植入沉浸式剧本游、国风演绎、主题夜游等新业态,丰富游玩场景,同时整合区域文旅资源,打造“一程多站”旅游线路和“一小时度假圈”等。

拜元始天尊的宏大场面。壁画在数字世界“活”了过来,文艺创作也为永乐宫文化注入了新的活力——舞剧《永乐未央》全国巡演,多人交互沉浸式数字展《永乐搜神记·启元》在芮城吕祖故里景区启动,围绕“永乐宫”IP开发的T恤、丝巾、文创摆件等多种国货“潮品”,赋予了古老壁画艺术新的生命,也让“古建游”焕发出新魅力。

在山西平遥古城《又见平遥》剧场内,观众时而被演员环绕包围,时而与演员互动。随着演出情境的变换,观众逐渐进入藏在真实场景中的主线故事。人在戏中,戏中有人。《又见平遥》剧场内不设坐席、没有舞台,传统的“观”“演”关系被打破,给游客带来新的审美体验,景区热度持续提升。

健康快线

有关专家提示——

情绪稳定并非没有情绪,而是让其在合理范围内波动

本报记者 陶稳

10月10日是精神卫生日,今年的主题是“悦纳情绪 心有阳光”。

情绪是什么?按照主流心理学教材,情绪是个体对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验及相应的行为反应,通常包含主观体验(如开心、失望)、生理唤醒(如心跳、呼吸、激素水平变化)和外部表现(如表情、动作、行为)三种成分。它既发生在“心里”,也发生在“身体里”。

首都医科大学附属北京安定医院精神科副主任医师李颖在接受《工人日报》记者采访时介绍,大脑中的杏仁核、下丘脑和边缘系统是情绪中枢,多巴胺、五羟色胺等神经递质,以及皮质醇、雌激素等激素,调控情绪的强度与走向。稳定的情绪有助于维持稳定的生理功能,如维护自主神经平衡、降低皮质醇等压力激素水平,从而保护心血管系统、消化系统、内分泌和免疫系统。此外,还有助于维持正常睡眠,减少生理疾病的发生,以及有利于提升注意力、记忆力 and 决策能力,降低冲动行为的风险。

“情绪是人类在漫长进化历程中产生并保留下来的生存工具,例如,恐惧让人避险,愤怒让人保护边界,快乐促使人联结。”李颖说,情绪本身没有好与坏,关键是让其与情境、强度匹配,并能被调节。情绪稳定也并不等于没有情绪,而是能觉察和接纳情绪,使其在合理范围内波动,并能较快恢复平衡。

如何保持情绪稳定?李颖建议,遇到不喜欢的情绪时,不要第一时间否定和驱逐,而是给其一个被看见的位置。情绪被看见后,强度通常会下降。如果强行压下,它们传递的信息被屏蔽,反而可能以失眠、易怒、躯体不适等方式进行表达。

如果说接纳是第一步,共处则是更深的修炼。李颖表示,人们容易陷入两个极端:要么被情绪淹没,要么费力压抑。其实还有第三条路:带着情绪做该做的事。一个实用技能是“STOP”:暂停(stop),先给自己叫停,不要要求自己平静下来,也不需要立刻采取措施;呼吸(take a breath),把注意力从外界和情绪想法转移到呼吸,感受几次自然的呼吸;观察(observe),看看自己在经历什么,身体有什么感觉,此刻有什么情绪,脑海中有何念头,不急着判断这些体验是好是坏,也不必强求立刻改变它们;继续(proceed),问问自己现在做什么对我、对此时发生的事情最有帮助,进而有意识地做出更有智慧的选择。

有些情绪状态需要引起关注。李颖提醒,长期焦虑、抑郁、愤怒敌意、恐惧、羞耻、内疚反胃、嫉妒攀比、孤独、情绪麻木,以及情绪压抑后突然爆发等情况,需要引起重视。如果持续两周以上,或出现自伤自杀及冲动伤人念头,应尽快寻求精神心理科医生或心理咨询师帮助。

5条精品线路尽收青海秋色

本报记者 邢生祥

针对“奔县游”、乡村游新热点,近日,青海依托全省秋日生态人文资源,推出湖山牧歌、彩林秘境、碧水丹山、家国寻迹、自驾畅游5条金秋精品线路,串联全省核心文旅资源。

金秋湖山牧歌风光线路,集中展现青海湖、祁连山片区最具代表性的自然与人文景致。线路首站抵达塔尔寺,沿途翻越日月山,走进青海湖二郎剑景区,游客能沉浸式感受高原大湖的浩瀚碧波与金秋湖畔的牧野风光。

秋日小丛康养休闲线路主打河湟谷地金秋彩林秘境,以浓郁的乡土民俗为特色,适配短途休闲、亲子出游与康养度假。整条线路以网红景观廊道扎硬公路为主线,途经互助龙山景区、十二盘盘山公路等,游客可登高俯瞰漫山秋色。山水人文研学线路依托独特的黄河丹霞地貌和厚重的河湟文化,核心打卡地为坎布拉世界地质公园。游客还可在撒拉尔故里民俗文化园与平安驿·河湟民俗文化体验地一站式感受多元民族交融的河湟民俗风情。

家国情怀红色研学线路以红色记忆、家国故事为核心,串联全省经典红色阵地。参观者可在中国工农红军西路军纪念馆回望西路军浴血奋战的峥嵘岁月,同时走进青海原子城纪念馆,深度感悟老一辈科研工作者的扎根高原、默默奉献的家国情怀。西北极致地貌自驾线路集结青海最具代表性的高原地貌景观,湖、泉、盐、山、雅丹、戈壁一应俱全,是西北自驾的黄金线路。

(上接第1版)

与此同时,“五小”(小发明、小创造、小革新、小设计、小建议)创新活动将竞赛的触角延伸至每一个工位。九州通医药集团依托覆盖全国95%以上行政区域的物流网络和“九州云仓”系统,在竞赛中设置智能设备操作、冷链合规管理等实战科目,围绕“降本增效”开展“五小”创新。竞赛中涌现出的优秀操作法被固化推广,培养了一批既懂医药又精通数智化操作的复合型物流人才。“以前觉得创新是工程师的事,现在每一个环节都可以成为创新的起点。”一位凭借“优化冷链包装方案”在竞赛中获奖的仓管员感慨道。

当前,劳动竞赛正深刻重塑武汉产业工人的能力模型,为“五个中心”建设筑牢坚实的人才基座。

用高质量答卷支撑“中心建设”

竞赛不是“演兵”,而是“实战”。检验竞赛成效的唯一标准,是它为“五个中心”建设贡献了多少实实在在的价值。

数据是最有力的证明。2025年,武汉各级工会共组织2.72万家企业、230万职工参与劳动和技能竞赛,开展各类岗位练兵5260余场次,直接催生数以千计的“五小”创新成果,收集合理化建议数万条,创造经济效益数以亿元计。今年,竞赛规模进一步扩大至2.8万家企业,辐射效应将更加显著。

这种效应正加速转化为城市竞争力。在商贸物流领域,九州通通过竞赛打磨出的智能设备和冷链操作规范,显著提升了配送时效与履约质量,用更高效的供应链服务助力武汉打造立足中部、服务全国、辐射全球的物流枢纽。在金融领域,武汉金融控股集团紧扣“服务实体经济、防控风险、深化转型”三大战场,依托多牌照优势,在竞赛中探索“投贷联动”“供应链金融”等新模式,让金融服务精准滴灌中小微企业,为武汉建设区域金融中心注入“金融活水”。在文旅领域,武汉文旅集团聚焦“一桥两山”世界级文旅核心区,通过“六比一创”竞赛培育了一批服务标兵,让每一位游客都能感受到武汉的诚意与温度,助力国际交往中心建设。

“劳动竞赛不是一阵风,而是服务城市战略的长效机制。”武汉市总工会有关负责人表示,今年的竞赛特别注重成果的固化和推广,持续赋能“五个中心”建设。

从“赛场”到“舞台”再到“引擎”,劳动竞赛在武汉完成了一场深刻的角色跃迁。这座英雄城市正以劳动竞赛为引擎,在高质量发展的新征程上全速奔跑。